

# Lees en schrijf: Leef naar je waarden

Extra tekst en oefening bij niveau 3 uit Psychologie Magazine.

## Moeilijke woorden:

het doel	de emotie
bereiken	vermijden
werkelijk	alle kanten opvliegen
de keuzes	veranderen
bepalen	voorbijgaan
de richting	trouw zijn aan iets of iemand
korte termijn	een hoger doel
de deadline halen	de prioriteit
de promotie	prioriteiten stellen
stilstaan	trouw zijn aan
de waarden	een hoger doel
het onderzoek	de prioriteit
het conflict	prioriteiten stellen
waardenconflicten	de kwaliteiten
bewezen	de periode
het effect	de gebeurtenis
leiden, laten leiden	een belangrijke rol spelen

Niet het doel dat je wilt bereiken, maar de waarden die je werkelijk belangrijk vindt, zouden je keuzes moeten bepalen. Zo geef je richting aan je leven.

Wat vind je het allerbelangrijkst in je leven? Het is een vraag die we onszelf weinig stellen. Op de korte termijn weten we het wel: we willen die deadline halen, minder moe zijn, een schoon huis, promotie, geen ruzie met onze partner en drie kilo afvallen. Maar wat willen we nu eigenlijk met ons leven? Stilstaan bij je waarden kan helpen richting te geven aan je leven.

## Lees en schrijf: Leef naar je waarden

'Wij mensen laten ons vaak leiden door emoties: we willen wat wat niet prettig is vermijden en ons lekker voelen. zegt Roos Vonk, hoogleraar sociale psychologie. 'Maar het vervelende is dat je daardoor alle kanten opvliegt, want emoties veranderen steeds en gaan voorbij. Door trouw te zijn aan je waarden, krijg je een hoger doel. Dat helpt je ook prioriteiten te stellen.'

### De vragen

1. Wat zou volgens de schrijver van de tekst je keuzes moeten bepalen?
2. Ben je het daarmee eens? Leg je antwoord uit.
3. Wat bedoelt Roos Vonk met je laten leiden door emoties?
4. Wat betekent trouw zijn aan je waarden?
5. Kun je de tekst in een paar zinnen samenvatten?

# Lees en schrijf: Leef naar je waarden


## De oefening

Deze oefening wordt veel gebruikt in onderzoek naar waarden en waardenconflicten en heeft een bewezen positief effect op hoe wij ons voelen en hoe we denken.

**Stap 1.** Hieronder staan twaalf waarden en kwaliteiten. Bedenk welke je het belangrijkste vindt in je leven en welke iets minder.

Verbind ze aan een cijfer: daarbij is 1 het belangrijkste, 12 het minst belangrijk voor jou.

openheid	1
betrokkenheid	2
liefde	3
respect	4
integriteit	5
persoonlijke groei	6
discipline	7
schoonheid	8
creativiteit	9
inspiratie	10
trouw	11
rechtvaardigheid	12



Lees en schrijf:  
Leef naar  
je waarden

**Stap 2.** Schrijf vervolgens een kort stukje over de de waarde die je het belangrijkste vindt. Vertel waarom deze waarde belangrijk voor je is en beschrijf een periode of gebeurtenis waarin deze waarde een belangrijke rol heeft gespeeld in je leven.